涨汤

2017年07月25日

第一章 | 坐着才有生产力的时代

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

关于

感谢我的爱人

遇到你是我最大的幸福。不止在精神上支持我，也在起居方面照顾我，陪伴我度过了最艰难的时光。当我感觉到自己又强壮起来，最想感谢的是你。谢谢你，阿麦。 ——丁香，2017年7月21日

声明

本文所述的，针对腰颈等部位常见的肌肉、关节、骨骼的常见问题，建议的预防、复健的建议均来自本人对自身病痛的研究与总结。其中的方法、手段引用自相关的门诊专家给出的医疗建议，另有部分来自专业的医疗书籍。

考虑到个体差异性，本书更多谈及普遍存在的问题及相关预防、缓解措施，不可代替正规的医疗。如果身体已有显著不适，请务必到正规医院做相关诊断，接受专业的治疗。

坐着才有生产力的时代

从小「坐」起

记忆里，我第一次接触电脑是 4、5 岁的时候，当时住在一所中学的教职工宿舍。一楼有间印刷室，我总是会在附近玩耍，有时也进去看看。有一天，看到其中的一位小哥哥在屏幕前很激动。我凑过去的时候看到屏幕里有各种各样的军事建筑，坦克、士兵在屏幕上不停的移动。

那年「終極動員令：紅色警戒」发布了，电子游戏对我产生了无穷的吸引。从那以后，出外玩耍的第一站变成了印刷室；长大一些家里有了电脑，但没法运行喜欢的游戏，外出则是游戏厅、网吧。这个转折点迟早会到来；它最大的影响就是，我在很小的年纪就和身体活动近乎绝缘了。

所以，从 6 岁起，我的日常爱好就是阅读和使用电脑。醒着的时间有超过八成都是坐着的，这在我的年龄算是比较罕见。但是年龄比我小个五岁十岁的朋友们，不像我这样的久坐的恐怕又是少数了。

不得不坐

- 9:30 起床，洗漱以后前往公司
- 10:10 在工位坐下，开始一天的工作
- 12:30 步行 5 分钟去吃午饭
- 13:10 回到工位继续工作
- 18:00 步行 5 分钟去吃晚餐
- 19:00 回到工位继续工作
- 21:00 工作没有完成就继续，工作完成就和同事一起玩游戏
- 22:30 回家，洗漱以后在床上玩手机
- 1:30 眼睛睁不开了，放下手机入睡

这是我刚参加工作时的时间表，一天有超过 10 个小时坐在电脑前。一方面工作强度巨大，另一方面我绝大多数的生活都在网络世界里。有时通过博客、微博、视频等形式分享自己的所思所想，更多时候则在网络的世界自在的徜徉。

视线范围内的同事大都和我一样，从上午到公司坐下，一直到晚上下班离开。除了开会、必要的交流、上洗手间、中午傍晚吃饭，能不动尽量不动。在这样的环境下，参加工作一段时间后，我在晚上入睡的时间变得越来越不稳定，有时甚至通宵达旦的工作。

难道怪工作？我又回想了还在校园时的日常。

大学一年级，不管家里经济条件如何，我的同学们都陆续把电脑和手机配齐了。上课的时候大部分同学在教室里端坐着，无心听讲的同学坐姿则是千奇百怪。如果在课堂上犯困了，还会趴在课桌上睡着。绝大部分的课堂上，作为学生的我们，只能坐着，而且一般学校配备的书桌与座椅远称不上符合人体工学。

课余倒是有选择，你大可以多去参加体育活动，篮球排球乒乓球...但是夏天太热、冬天太冷，有室内体育场的学校也是凤毛麟角。不是说挥洒汗水不爽快，但是坐在寝室和室友一起打打游戏，不也很爽？前段时间去阿麦的母校逛了逛，下课的同学都在路上都低头看着手机，到了食堂打饭坐

下，也是一双眼睛紧盯着屏幕，手里有一下没一下的把饭菜铲进嘴里。

这些，就发生在你我的周围，已经稀松平常。从小学算起，到大学毕业，你不得不久坐的岁月长达十六年。我愿意相信自己是少数，从早到晚都坐着的人群。可是放眼看去，身边的人总是坐着，家里的小辈只要上学了也是从早坐到晚。

上班上学坐着、通勤坐着、看电视坐着、玩游戏坐着、去酒吧坐着…要命的是，互联网已经是信息最主要的载体，无论你是消费者还是创作者，手机、电脑或平板是你连接这个世界不可或缺的设备。使用这些设备的时候，人们十有八九是坐着的。不夸张的说，**原本应该在大自然中奔跑的我们，不知不觉就坐了一生。**

久坐，越坐却越不会坐

当我们的生活里出现了计算机以后，一种全新的坐姿就诞生了。我们需要用双手在键盘上敲击、双眼注视着屏幕。身体会自作主张采取更加「高效」的姿势，手肘放在桌上、身子会不自觉的靠近桌面，你的头部也会尽可能的凑近，为了看的更加清楚。此时肩胛骨移到外侧，始终没有放松。

如果稍有意识，谨记古人「坐如钟」的训诫，直挺上身坐着。此时重心就偏移到了后方，搭在键盘上的双手与身体的角度就会让人觉得总是举着手，也是累且难受。如果没有有意控制，身子会自己尝试调整一个「舒服」的姿势。那结果往往是这样的：

- 驼背
- 弓腰
- 头部前引
- 肩胛骨前移

这个姿势让身体觉得很舒服，也确实能提供很高的效率。另一方面，手机、平板等移动使用设备等出现，进一步填满了我们的空余时间，又一种新姿势诞生了。

- 上臂自然下垂

- 单手握持手机
- 头前探且低下

这个姿势使用手机也让身体觉得舒服，大部分人用手机，身体都会「帮助」你拗成这个造型。这两个姿势都在增加我们颈椎的负担，我们的手臂、肩膀、颈部肌肉都因此受到了牵连。而且人类的姿势其实都不是单纯的静止，而是动态的平衡。

长期保持这些用电脑、滑手机的姿势，极易造成颈椎病、严重时可能导致颈椎侧弯、颈部椎间盘突出等。又因为你可能发生的病变，保持同样的平衡，所需要的姿势变得更加扭曲。久而久之，你终会失去舒适坐着的能力。

切实感觉身体的不适

怎么坐也不舒服

从某一天开始，**久坐对我来说越来越困难**。我总是忍不住扭扭屁股调整姿势，要么着二郎腿，时不时还得换边腿搭着。上班的时候有了舒服的办公椅，但是从一开始的端坐很容易就身子向下滑动，变成了半躺半坐。你可能也发现了，一旦坐着我们就会陷入一个难受的循环。正襟危坐不用一会儿，就会累的不行；但是真的瘫在椅子、沙发里像葛优那样，刚开始舒服，旋即又觉得腰酸。

不记得从哪天起，只要坐着，我很快就会满身不自在。纵使很想专注的做完某件事情，也会因为种种不自在的感觉，时不时的走神。刚参加工作的时候，会因为高涨的热情掩盖大部分的不适。但随着时间的推移，慢慢的进入了一种糟糕状态：

每天到达公司以后，对着日程表上的诸多事项，却一样也不想开始。其他同事找你也只是稍微驱动一下，很快又会熄火。茫然的混过了早上、中午甚至下午的大部分时间，一直到了临近黄昏才如梦初醒，开始可以集中精神做些事情。

因为基本的责任感，每天下班前都要完成当日的工作。慢慢的，下班的时间变的越来越晚。相应的，入睡时间和次日醒来的时间也就越来越晚。我们都知道，这个叫做恶性循环，对吧。当时身在其中的我并没有当回事，和其他加班的同事一样，会在深夜下班时拍一张公司门口的 LOGO。

上面描述的状态，在我工作一年以后已经成为了常态。我在和同事、朋友的交谈中确信，他们也都不同程度的出现了轻微的不适和作息失调。这里面固然有工作、生活诸事没有协调好的因素，但是身体因素也不容小觑。后来发生的事情证明了，身体这个因素不处理好，会越来越难控制。

聊聊疼痛

从小到大，你一定经历过病痛。可能只是感冒发烧，或者是某天开始长智齿了导致牙疼两个星期。在那个时间段里，你的战斗力肯定会有所下降。不说平时的工作学习受到影响，甚至面对你喜欢的休闲娱乐也提不起兴致。

在不借助第三方的帮助时，我们对于疾病的判断能力其实特别弱。主动发现不适往往是因为身体的疼痛而感觉到「不对劲」。身体疼痛是大部分人看医生的主要原因；据统计，超过半数看医生的人是因为疼痛。如果，你错过了疼痛这个指示器呢?

在我十二三岁的时候，因为好奇，问过我父亲一个关于疼痛的问题：

> 疼痛是伤害吗?

留在我记忆里的回答是否定的，我父亲认真的给我解释了主观感觉「疼痛」与「造成痛觉的伤害、疾病」的区别。正如维基百科所述：

> 身体的疼痛指通常由身体损伤、病患或不良的外部刺激所引起的不舒服感觉。出于临床研究的需要，国际疼痛研究国际疼痛研究协会将疼痛定义为「由真正存在或潜在的

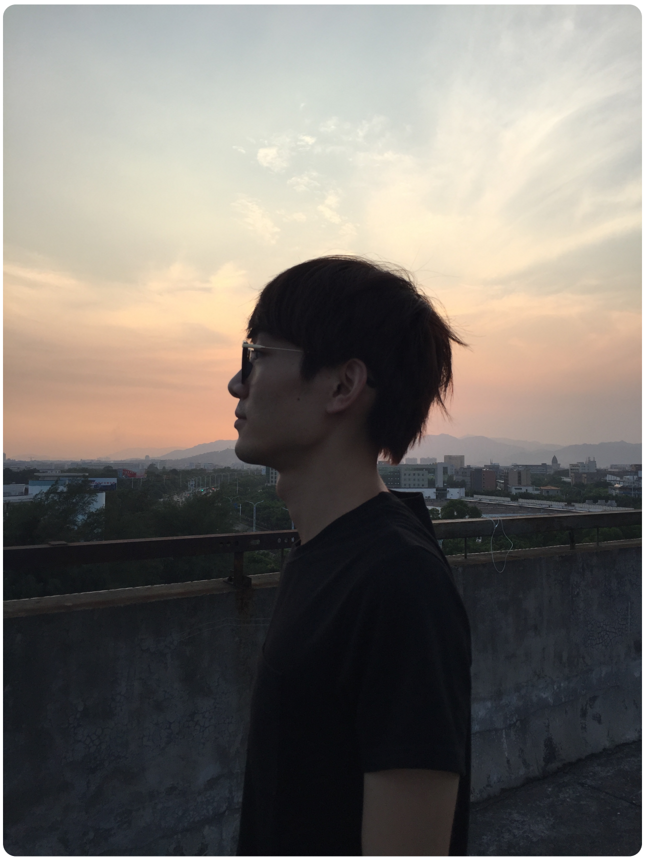
> 身体组织损伤所引起的不舒服知觉和心理感觉」。疼痛是大部分病患的症状，可根据维持时间、强度、种类（如火烧、针刺般等）、位置等来诊断。通常疼痛会自然消退，或通过简单的止痛处理后消退，这可称作「急性」疼痛。

在当时，我想当然的忽略了「疼痛是损伤、病患的指示器」这一事实，仅仅记住了「疼痛不等同于伤害」这个片面的结论。我觉得这个结论特别酷，连带着，让我觉得知道这个结论的自己也酷酷的。从那以后，仿佛自己已经看破了生死，再也不会因为擦破皮、摔伤胳膊之类的事情大呼小叫了。

每当我受伤、生病，感觉到疼痛的时候，「疼痛不是伤害」这句话就会出现在我的脑海里，一遍又一遍的安慰我自己。后来经过疼痛科的医生证实，我确实形成了极强的心理暗示，对于可预期的疼痛有了远超常人的忍耐力。对于急性疼痛来说，这样的能力并不是坏事。但是，久坐导致的几乎都是慢性疾病，对应的是大量的慢性疼痛以及少量但剧烈的急性疼痛。因为我与疼痛作伴的能力，耽误了很多的治疗、改善身体的机会，我吸引到了更多的疼痛。

如数家珍

正如序言中所述，我今年25周岁，由于常年久坐，身体多处极其不适。已经确诊的病症有**强直性脊柱炎、骶髂关节 IV 级关节炎症、右侧腰部椎间盘突出、颈部两处椎间盘突出**，另外长期伴随有胃部、肠道、鼻腔的多种慢性疾病。从外形上看，即便我刻意挺直身躯，后收头部；还是可以明显看到我从背部以上前倾，头部明显送出。



了解以上种种病症的人，光是听名字就知道我有多严重了。我还记录了自己感到不适时的各种症状，希望看到这里的你不能感同身受。

从整体来说，我有很多年没有感受过一觉睡到自然醒的爽快感觉了。因为总是觉得睡不够，无论多长时间也还是想继续睡，醒了以后就开始感觉恶心反胃。工作学习时的专注力一直在下降，觉得身体虚浮，还没做点什么，就又开始疲累了。平衡感也变得很差，尤其是坐车百分百会晕。最严重的时候，数次无由来的意识模糊，让人很恐慌。

随着疼痛的持续时间增长、强度加剧、部位变多，即便自诩「疼痛如风，常伴吾身」的我，也变得越来越难忍受。

虽然具体到每个部位还各有各的症状，主要是各种疼痛。我常常觉得头部十分沉重，头颅内、后脑勺都会用钝痛感（想象被钝器持续的敲打）。眼睛变得畏惧光线，很容易就会疲劳，出现这个症状的时候我还怀疑自己得了白内障、青光眼之类的疾病。

肩部、背部、胸部、腰部也都有不同程度的难受。最明显的是腰部的疼痛，满打满算，已经疼了八年，而且是无时不刻的疼。只有相对轻的疼痛，没有不疼。记忆里有一次疼到身体失去控制，在校道上完全僵硬，站不住、蹲不下、意识变得模糊，直到疼痛自己缓解了一些，才腾挪回了寝室。

最近一次让我终于「痛定思痛」的发作在两年前，那段时间我刚到新公司工作，其实作息还不错。但是过去久坐及不正确姿势的积累实在太严重了，那几天稍微劳累的一些，病情就全面爆发了。这次病痛席卷了新的部位——颈部，我几乎已经全面失守了。

脖子的肌肉僵硬、脖子的后方疼痛、脖子的根部疼痛、脖子无法转动、脖子一动就痛、脖子到肩膀的肌肉疼痛、下巴抬起困难甚至有时无法抬起、难以低头甚至有时无法低头。这些症状也开始和我作伴，虽然我并不想要。

那时候常想，绝境中是否还有希望。

134

上一期
欢迎你，来和我们一起保证正确...

下一期
第二章 | 坐姿错与对

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（17） 我的评论

ivy

21岁，驼背➕圆肩，您说的坏习惯哟基本否全了，目前发现的疼痛症状时最早面对电脑操作久了，脖子右根部剧痛，，，哎，

2017年08月01日

> **涨汤** 作者
>
> 听着已经挺严重了，建议每天多倾斜一些时间在自己的身体恢复上。
>
> 2017年08月03日

酷酷的拖拉机手

刚确诊了颈椎反弓，第一节颈椎骨位移，颈椎侧偏。生活，工作都受到很大影响，追悔莫及。

2017年08月01日

> **涨汤** 作者
>
> 其实早遇到严重问题不一定是坏事，比如我。我身上有很多疾病已经好多年了，但总也不重视，既不治疗也不自行调整。听之任之之下，前面直接给我干趴下了。
>
> 最严重的那几个小时，心率低到三四十，差不多都挂了。但是让我挺过来了，虽然生活上和疼痛作伴不舒服，但是获得了更好的生活态度。
>
> 那些持续积累小毛病又没意识到的，以后会很难办。

> 2017年08月03日

Stranger、

迫不及待等更新了

2017年07月29日

jannis8942

备战雅思和gmat的时候，把腰背弄伤了。现在只要长时间久坐，背部的竖直肌就疼。学校教室的凳子是真心不舒服！！

2017年07月29日

> **涨汤** 作者
>
> 是啊，所以要在寝室久坐的话，就花点钱买把好的椅子。有必要的话，甚至可以把桌子都换了。本科四年、研究生三年，都不应该让自己身体受累。
>
> 2017年08月03日

宋相如

这么一看，自己正向着痛定思痛的程度稳步迈近。

2017年07月28日 1

翼帆远航

看来还是有必要时不时的注意感受一下身体发出的信号，习惯性的忽略身体发出的疼痛信号会让疼痛变得越发明显和不受控制。

2017年07月28日

> **涨汤** 作者
>
> 是这样的
>
> 2017年07月28日

Callon

有时发现自己一直怂着肩，想放松也放松不了。久坐或久站之后一起身动就会头晕，作者前半段的症状也都经历过。希望这个教程能帮到我吧：）

2017年07月27日

> **涨汤** 作者
>
> 可以的，加油
>
> 2017年08月03日

Goola

啊，希望能看到“紧急处理”的方法，连续加班一个月的此刻我脖子难受得想要躺在地下打滚ఠ_ఠ

2017年07月27日

> **涨汤** 作者
>
> 像你这样长时间劳累以后，已经有明显不适，建议抽时间做一次全身的肌肉放松（可以找上门的）
>
> 没有什么能够立刻让你不痛的办法，接下来还是要保持良好坐姿、作息并加上适当锻炼。具体在后面的文章会做讲解。
>
> 2017年07月27日

骑着车

嗯，我是 17 岁腰椎间盘突出，现在有四年了，在这个必须坐着才有生产力的时代，过得很苦恼，看到作者的经历和思考，感同身受。

2017年07月27日

> **涨汤** 作者
>
> 辛苦了，我差不多也是 17 岁开始出现症状。
>
> 2017年07月27日

红帽君Mr.Mao

写的很棒，我在上班的时候也是喜欢半躺着。前一阵子换了一把椅子，已经在正坐了。

2017年07月27日

> **涨汤** 作者
>
> 👍
>
> 2017年08月03日

RamosshenX

这一篇留下的结尾算是说这是黎明前最后的黑暗?

2017年07月26日

> **涨汤** 作者
>
> 是，虽然身体还被黑暗笼罩，但是内心已经清醒。即便我这么严重，也还没到「追悔莫及」的程度。
>
> 2017年07月26日

请叫我糊尔摩斯先生

完了吗？感觉好像写到一半啊，结束的这么突然。

2017年07月26日

> **涨汤** 作者
>
> 哈哈，以为留下了一个很酷的线索
>
> 2017年07月26日

落英诗赋

在大学里，大部分同学白天大半时间都在坐着，并且坐姿千奇百怪，夜晚回到宿舍也是坐着。自己就有明显的高低肩现象，尝试过调整，但是不见成效。又因为计算机专业的特点，也需要久坐，真是无奈。

2017年07月26日

> **涨汤** 作者
>
> 已经有明显症状的时候也不用着急，道理和减肥差不多：长时间大吃大喝导致肥胖，那也需要长时间的控制饮食加上锻炼才能恢复。都不是朝夕之功
>
> 2017年07月26日

jobmine

棒！引发共鸣

2017年07月26日

_勍__

我也从小不爱运动，坐的多，暂时身体没什么疼痛，但也开始注意良好的坐姿，时不时起来活动下。希望看这篇文章对我能有帮助，要快快更新哦！

2017年07月26日

1

> **涨汤** 作者
>
> 嗯嗯，希望你健康。
>
> 2017年07月26日

Htt村山彩希

诶？没有干货么

2017年07月26日

> **涨汤** 作者
>
> 这一长篇把可能遇到的问题差不多说了，下一章开始是具体的问题和解法。
>
> 2017年07月26日

typemoon

有些东西确实感同深受，但更新进度有点慢哈，期待更多的干货。

2017年07月26日

> **涨汤** 作者
>
> 说好的一周一更嘛～
>
> 2017年07月26日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0